

# Visionboard

**Material:** Leinwand oder großer Karton  
Kleine Wäscheklammern  
Kleber  
Alte Zeitungen, Bilder, Sprüche und Zitate.....  
Ggf. Farbe oder bunte Stifte

## Was ist ein Visionboard?

Gerade in der schweren Zeit von Corona und Social distancing verleieren wir gerne unsere Ziele, Träume und Wünsche aus den Augen. Das Visionboard ist ein magisches Tool, um deine Wünsche, Träume und Sehnsüchte zu visualisieren. Dein Visionboard entsteht, wenn du deine Träume, Ziele und Visionen mit Hilfe von Bildern, Zitaten, Illustrationen, Fotos und Texten als Collage zusammenführst. So hast du deine „Visionen“ immer vor Augen.

- Schritt 1** Nimm dir ein Blatt Papier und schreibe dir deine Ziele und Visionen auf. Wichtig dabei ist, dass du dir hier keine Grenzen setzt. Das heißt, sei mutig und schreibe alles auf, was dein Herz höher schlagen lässt. Lass dich nicht von der Stimme irritieren, die dir sagt, das ist unmöglich oder das schaffst du nie. Umso größer, desto besser!
- Schritt 2** Jetzt ist es Zeit kreativ zu werden und deine Ziele und Visionen in Form von Bildern, Zitaten, Texten, Fotos und Illustrationen zu sammeln. Hier kannst du alles verwenden, was deine Ziele nach deinem Gefühl visuell widerspiegeln.
- Schritt 3** Wenn du alles visualisiert hast, kannst du deine Ziele und Visionen als Collage auf deinem Untergrund anordnen. Ich habe mich für eine Leinwand mit Wäscheklammern entschieden, da man Ziele, Wünsche oder Träume einfach austauschen kann wenn man sie erreicht hat.
- Schritt 4** Nachdem du dein Visionboard erstellt und fertig hast, benötigt es den richtigen Platz. Dein Visionboard sollte dort stehen oder hängen, wo du es jeden Tag siehst, sodass du jeden Tag deine Ziele und Visionen vor Augen hast.

